

2020 9/15 市民しんぶん 左京区版

左京ボイス

ずっと安心して住み続けられるまち 左京！

今年度100歳を迎えられる皆様、おめでとうございます！



いつまでも笑顔で長生き！
地域で生きる、地域が活きる♪

～左京区では今年度72名の方が
100歳を迎えられます！～
(ご承諾いただいた方を掲載)



100歳のご長寿を心からお祝い申し上げます。
本市では今後とも、誰もが過ごしやすい「健康長寿のまち・京都」を目指してまいります。引き続きご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

京都市長 門川 大作

五十嵐喜久枝さん	清水美代子さん	根崎 はるさん	松尾 一子さん
池田 千代さん	壽福 節子さん	橋本 愛子さん	三宅 正子さん
石田 繁子さん	鈴木きくゑさん	林 満寿江さん	村松キヌ子さん
磯谷 花子さん	大聖寺榎子さん	東野百合子さん	森 壽江さん
井ノ口俊子さん	武井 泰子さん	平野 清子さん	森口 美代さん
岩佐美代子さん	竹中 志げさん	福田きみ江さん	森田 邦治さん
岩本美知子さん	田伏潤太郎さん	藤井千代子さん	山田とよのさん
植谷よし子さん	辻 和夫さん	堀井 蝶子さん	山本はるゑさん
浦杉 孝子さん	堤 正雄さん	堀切 千代さん	山本 文雄さん
大久保伊都子さん	中村 夏子さん	堀場 政子さん	山本 雪江さん
岡本すて子さん	中村みさ子さん	本庄 いとさん	横田 綾子さん
黒田由多子さん	鍋谷としゑさん	本田 雅三さん	吉澤フミ子さん
古藤日出子さん	西村 千代さん	増田 喜代さん	
佐藤 進一さん	西村 春男さん	松尾 アイさん	

問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎702-1219)

高齢者にやさしい店

左京区では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの推進を目指します。
認知症の症状やその対応などについて理解を深めた認知症サポーターがいるお店を「高齢者にやさしい店」として登録しています。

問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎702-1219)



このマークが目印です

高齢者のためのサービスガイドブック「すこやか進行中!!」を区役所で配布しています。

また、京都市情報館でもデジタルブックを掲載しています(詳しくは右記二次元バーコードへ)。

問合せ 区健康長寿推進課 高齢介護保険担当 (☎702-1069)



こちらからもお読みいただけます



9月は「京都市コロナ感染防止徹底月間」です。

新しい生活スタイルの徹底にご協力をお願いします。

国勢調査へのご協力をお願いします！中面をご覧ください

くらし

令和2年

国勢調査へのご協力をお願いします！

本年10月1日現在で国勢調査が実施されます。9月中旬ごろに調査員が調査書類を郵便受けなどに入れてお配りします。インターネットまたは郵送での回答にご協力をお願いします。

【インターネットで回答する場合】

同封の「インターネット回答利用ガイド」をご覧ください。スマートフォンやパソコンから国勢調査オンラインにアクセスします。その後、ログインIDとアクセスキーでログインし、回答してください。

【郵送で回答する場合】

同封の「調査票」に黒の鉛筆で記入し、郵送提出用封筒に入れて郵送で回答してください。

国勢調査コールセンター

☎0570-07-2020 (IP電話の場合☎03-6636-9607)

受付時間 8:00～21:00(土日・祝日もご利用できます)

問合せ 区地域力推進室総務・防災担当(☎702-1021)



調査書類封筒

国勢調査は5年ごとに行われる国の最も重要な統計調査で、実施100年目を迎えます。調査結果は社会福祉や都市計画などの様々な分野で活用されています！



イイネ課長

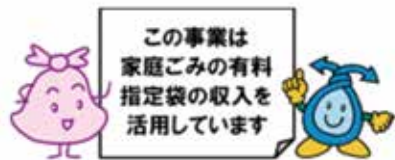
資源物や有害・危険ごみを出張回収します！

回収品目(21品目)

【資源物】古紙類、せん定枝、陶磁器製の食器など

【有害・危険ごみ】石油類、化学薬品、塗料など

日 時		場 所
9月19日(土)	9:00～11:00	旧JA静原前
9月19日(土)	13:00～15:00	松賀茂公園
9月26日(土)	9:00～11:00	鞍馬小学校前広場
9月26日(土)	13:00～15:00	宮の前公園



移動式拠点回収

検 索

問合せ 東部まち美化事務所(☎722-4345)
左京エコまちステーション(☎366-0821)

御注意ください！

新型コロナウイルス感染症の影響により、古着類は受入を停止しております。そのため、お持込みいただいても回収いたしかねます。※詳しい内容については、配架中のチラシやホームページをご確認ください。

子育て

左京はなまるひろば

「こんな時にどうかかわれば良いか知りたい」「子どもの行動や成長が気になる」「これで良いのかな…」と、不安に思っておられる保護者とそのお子さんを対象とした遊び場です。

児童館の先生や保育士と遊びながら相談しませんか。

開催日の時間内であれば、出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

対象 乳幼児とその保護者

内容 おもちゃコーナー、運動遊びコーナーなど

お申込み、お問合せは下記の各児童館・保育所へご連絡ください。

日 時		場所・問合せ
10月1日(木)	14:30～16:00	養正保育所(☎781-0746)
10月5日(月)	10:30～11:30	明德児童館(☎708-8834)
10月6日(火)	10:30～11:30	葵児童館(☎708-7760)
10月20日(火)	10:30～11:30	錦林児童館(☎762-0231)
10月21日(水)	10:30～11:30	養正児童館(☎722-6424)
10月22日(木)	10:30～11:45	上高野児童館(☎711-0855)

お知らせ

じぶんの町を 良くするしくみ

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。



期 間 10月1日(木)～3月31日(水)

問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

令和2年

秋の全国交通安全運動

期 間 9月21日(月・祝)～30日(水)

9月30日(水)交通事故死ゼロを目指す日

- ◆子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ◆高齢運転者等の安全運転の励行
- ◆夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止
- ◆信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底

夕暮れに マナーが光る 京の秋



ヨウくん



サキヨウ定期便			
 			
移動図書館「こじか号」			
巡回日程			
9月	25日 (金)	10:00～10:40 修学院小学校	
		11:00～11:40 上高野小学校	
		13:00～13:40 八瀬小学校	
10月	2日 (金)	10:00～10:40 市原野小学校	
		11:00～11:30 鞍馬本町かどや駐車場	
		13:00～13:40 鞍馬小学校	
	14日 (水)	10:30～11:00 広河原伝兵衛前	
		11:20～11:50 JA京都中央花背支店前	
		13:00～13:30 花背小・中学校	
		13:50～14:20 別所喫茶カウベル前	
問合せ 移動図書館 (☎801-4196)			

無料相談（弁護士、司法書士、行政書士）		
相談	日時	場所
弁護士 京都府民法律事務所	毎週水曜日 13:15～15:15	区役所2階相談室
	相談日の週の月～水曜日 9:00～17:00 （水曜日は15:00まで）に要予約 9月23日実施分の予約受付は、 9月14日から開始します。 定員12組（1組20分以内）	
	問合せ 区地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎702-1029	
司法書士	10月8日（木） 13:30～16:30	区役所2階相談室
	問合せ 京都府司法書士会 ☎255-2566	
行政書士	10月13日（火） 14:00～16:00	区役所1階会議室
	問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局 ☎741-3567	

文化・観光・スポーツ

シェイプ エクササイズ

ボクシングの動きのパンチやキックを音楽に合わせて行い、楽しくシェイプアップを目指しましょう。

日 時	10月1日、15日(いずれも木曜日) 11:30～12:30
場 所	宝が池公園運動施設テニスクラブハウス2F多目的室
定 員	16歳以上の方15人
費 用	体験無料(一人1回のみ)
申込み	下記問合せへ氏名、電話番号をお伝えください。
問合せ	宝が池公園運動施設テニス事務所 ☎(712-3300)

健康長寿・福祉

左京区社会福祉協議会

令和2年度 地域支え合い活動入門講座参加者募集!

日 時	10月27日(火)	申込み	9月15日(火)～10月20日(火)に電話又はFAXで当協議会(☎723-5666、FAX723-5665)へ、氏名、住所、電話番号をお知らせください。下記の二次元バーコードからお申込みいただけます。
	午前の部 10:00～12:00		
	午後の部 13:30～15:30		
	※午前・午後とも同一内容です。		
場 所	左京老人福祉センター(左京合同福祉センター1階)		
内 容	「つながり」にくい今だからこそ、ボランティア等の社会活動や高齢者の生活支援に関する基礎的な知識を学び、ご自身の健康づくり、安心して暮らせる地域づくりをしませんか。		
定 員	各部15名(先着順)	費 用	無料
持ち物	上履き、筆記用具、ハンカチ		
	※マスクを必ず着用	問合せ	区社会福祉協議会(☎723-5666)

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります	
期 間	10月1日(木)～1月29日(金)
対 象	接種日現在で65歳以上の京都市民
料 金	2,000円(総所得金額が125万円以下の方は軽減措置あり。事前に郵送申請が必要。郵送申請書類は協力医療機関等で入手できます。)
実施機関	協力医療機関(京都市ホームページまたは 京都いつでもコール で確認の上、受診の予約をしてください。)
問合せ	京都市高齢者インフルエンザ予防接種 郵送申請電話相談窓口 ☎256-8589)

左京区地域介護予防推進センター

～免疫力アップ エクササイズ～

問合せ 左京区地域介護予防推進センター(☎706-6499)

緊張とリラックスを取り入れた運動で自律神経を活性化しましょう!

- ① 腹部を刺激して内臓を活性化!
指腹で中脘(みぞおちとおへそを結ぶ線の midpoint)を圧迫しながら、吐く呼吸と共にお腹を凹ませます。(3秒間吐く×10回)
- ② 首をストレッチして脳への血流改善
後頭部にある天柱(正中線から親指1本分外側にある凹んだ部分)を押しながら首を上下に動かします。(上で1回を10回)
- ③ 胸郭をほぐして呼吸促進!
中府(上肢の烏口突起の親指1本分下)を押しながら上肢を前から後ろに回します。(10回)

まちづくり

左京区次期基本計画を 策定中です！

左京区のまちづくりの指針となる「左京はあつるプラン」(左京区基本計画(第2期、2011～2020年度))が今年度をもって終了するため、現在、新たな計画(第3期)を策定中です。

今後、学識者、地元代表者等で構成する次代の左京まちづくり会議でのご意見を踏まえ骨子を策定し、区民の皆様方からのパブリックコメントを経て、来年度夏頃策定する予定です。

左京をさらに素晴らしい魅力あふれるまちにするため、皆様のご協力をよろしくお願いします。



サキちゃん

令和2年度第1回次代の左京まちづくり会議

日 時 9月18日(金) 15:00～17:00(傍聴希望の方は14:45
までに会場へお越しください。先着10名)

場 所 区役所1階大会議室C

問合せ 区地域力推進室企画担当(☎702-1021)

くらし

令和2年

国勢調査へのご協力をお願いします！

本年10月1日現在で国勢調査が実施されます。9月中旬ごろに調査員が調査書類を郵便受けなどに入れてお配りします。インターネットまたは郵送での回答にご協力をお願いします。

【インターネットで回答する場合】

同封の「インターネット回答利用ガイド」をご覧ください。スマートフォンやパソコンから国勢調査オンラインにアクセスします。その後、ログインIDとアクセスキーでログインし、回答してください。

【郵送で回答する場合】

同封の「調査票」に黒の鉛筆で記入し、郵送提出用封筒に入れて郵送で回答してください。

国勢調査コールセンター

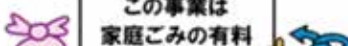
☎0570-07-2020 (IP電話の場合☎03-6636-9607)
受付時間 8:00～21:00(土日・祝日もご利用できます)

問合せ 区地域力推進室総務・防災担当(☎702-1021)

資源物や有害・危険ごみを出張回収します！

回収品目(21品目)
【資源物】古紙類、せん定枝、陶磁器製の食器など
【有害・危険ごみ】石油類、化学薬品、塗料など

日 時		場 所
9月19日(土)	9:00～11:00	旧JA静原前
9月19日(土)	13:00～15:00	松賀茂公園
9月26日(土)	9:00～11:00	鞍馬小学校前広場
9月26日(土)	13:00～15:00	宮の前公園



御注意ください!!

新型コロナウイルス感染症の影響により、古着類は受入を停止しております。そのため、お持ち込みいただいても回収いたしかねます。※詳しい内容については、配架中のチラシやホームページをご確認ください。

移動式拠点回収

検 索

問合せ 東部まち美化事務所 ☎722-4345
 ちうてふまちステーション ☎366-0821

お知らせ

じぶんの町を 良くするしくみ

赤い羽根共同募金に
ご協力をお願いします。

期 間 10月1日(木)～3月31日(水)
問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当
(☎702-1029)

令和2年 秋の全国交通安全運動

期 間 9月21日(月・祝)～30日(水)
9月30日(水)交通事故死ゼロを目指す日

- ◆子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ◆高齢運転者等の安全運転の励行
- ◆夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止
- ◆信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底

夕暮れに マナーが光る 京の秋

区役所にお越しの際はできる限り公共交通機関をご利用ください。

左京区Data 世帯数 85,310世帯(前月比:145世帯減) 人口 166,529人(前月比:260人減)(令和2年8月1日現在)

市政情報総合案内コールセンター

京都いっしょでメール
 受付時間 午前8時～午後9時 年中無休
 おかけ間違いに注意ください
 電話番号 075-661-1375
 FAX 075-661-1585
 電子メール ホームページ
京都いっしょでメール 検索



サキョウ定期便

移動図書館「こじか号」



巡回日程		
9月	25日 (金)	10:00～10:40 修学院小学校
		11:00～11:40 上高野小学校
		13:00～13:40 八瀬小学校
10月	2日 (金)	10:00～10:40 市原野小学校
		11:00～11:30 鞍馬本町かどや駐車場
		13:00～13:40 鞍馬小学校
	14日 (水)	10:30～11:00 広河原伝兵衛前
		11:20～11:50 JA京都中央花背支店前
		13:00～13:30 花背小・中学校
		13:50～14:20 別所喫茶カウベル前

問合せ 移動図書館 (☎801-4196)

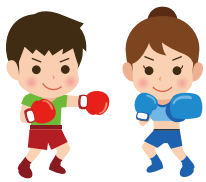
無料相談(弁護士、司法書士、行政書士)

相談	日時	場所
弁護士(京都市民法律相談)	毎週水曜日 13:15～15:15	区役所2階相談室
	相談日の週の月～水曜日 9:00～17:00 (水曜日は15:00まで)に要予約 9月23日実施分の予約受付は、 9月14日から開始します。 定員12組(1組20分以内) 問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当 (☎702-1029)	
司法書士	10月8日(木) 13:30～16:30	区役所2階相談室
問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)		
行政書士	10月13日(火) 14:00～16:00	区役所1階会議室
問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局(☎741-3567)		

文化・観光・スポーツ

シェイプエクササイズ

ボクシングの動きのパンチやキックを音楽に合わせて行い、楽しくシェイプアップを目指しましょう。



日時 10月1日、15日(いずれも木曜日)11:30～12:30
場所 宝が池公園運動施設テニスクラブハウス2F多目的室
定員 16歳以上の方15人
費用 体験無料(一人1回のみ)
申込み 下記問合せへ氏名、電話番号をお伝えください。
問合せ 宝が池公園運動施設テニスクラブ事務所(☎712-3300)

「左京を彩る伝統絵巻」DVD貸出中です!

左京の伝統行事を紹介するDVD「左京を彩る伝統絵巻」を区役所で貸し出しています。
今年度は、新型コロナの影響で多くの伝統行事が規模縮小または中止となっています。
左京の様々な伝統行事をおうちで楽しんでもみませんか?(左京区在住・在勤の方が対象です。営利目的での使用はできません)。
ご希望の方は下記窓口へ直接お越しください。また、左京区ホームページでも収録映像の一部を公開しています。



問合せ 区地域力推進室企画担当
(区役所3階31番窓口、☎702-1021)

健康長寿・福祉

左京区社会福祉協議会

令和2年度 地域支え合い活動入門講座参加者募集!

日時 10月27日(火)
午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:30～15:30
※午前・午後とも同一内容です。
場所 左京老人福祉センター(左京合同福祉センター1階)
内容 「つながり」にくい今だからこそ、ボランティア等の社会活動や高齢者の生活支援に関する基礎的な知識を学び、ご自身の健康づくり、安心して暮らせる地域づくりをしませんか。
定員 各部15名(先着順) **費用** 無料
持ち物 上履き、筆記用具、ハンカチ
※マスクを必ず着用

申込み 9月15日(火)～10月20日(火)に電話又はFAXで当協議会(☎723-5666、FAX723-5665)へ、氏名、住所、電話番号をお知らせください。下記の二次元バーコードからお申込みいただけます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止に留意して開催しますが、感染拡大の状況により、中止または延期する場合がございます。

問合せ 区社会福祉協議会(☎723-5666)

応募フォームはこちら⇒



高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

期間 10月1日(木)～1月29日(金)
対象 接種日現在で65歳以上の京都市民
料金 2,000円(総所得金額が125万円以下の方は軽減措置あり。事前に郵送申請が必要。郵送申請書類は協力医療機関等で入手できます。)

実施機関 協力医療機関(京都市ホームページまたは京都いつでもコールで確認の上、受診の予約をしてください。)

問合せ 京都市高齢者インフルエンザ予防接種郵送申請電話相談窓口(☎256-8589)

左京区地域介護予防推進センター

～免疫力アップエクササイズ～

問合せ 左京区地域介護予防推進センター(☎706-6499)

緊張とリラックスを取り入れた運動で自律神経を活性化しましょう!

①腹部を刺激して内臓を活性化!

指腹で中脘(みぞおちとおへそを結ぶ線の中点)を圧迫しながら、吐く呼吸と共にお腹を凹ませます。(3秒間吐く×10回)



②首をストレッチして脳への血流改善!

後頭部にある天柱(正中線から親指1本分外側にある凹んだ部分)を押しながら首を上下に動かします。(上下で1回を10回)



③胸部をほぐして呼吸促進!

中府(上肢の肩口突起の親指1本分下)を押しながら上肢を前から後ろに回します。(10回)



まちづくり

左京区次期基本計画を策定中です!

左京区のまちづくりの指針となる「左京はあとふるプラン」(左京区基本計画(第2期、2011～2020年度))が今年度をもって終了するため、現在、新たな計画(第3期)を策定中です。

今後、学識者、地元代表者等で構成する次代の左京まちづくり会議でのご意見を踏まえ骨子を策定し、区民の皆様方からのパブリックコメントを経て、来年夏頃策定する予定です。

左京をさらに素晴らしい魅力あふれるまちにするため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



サキちゃん

令和2年度第1回次代の左京まちづくり会議

日時 9月18日(金) 15:00～17:00(傍聴希望の方は14:45までに会場へお越しください。先着10名)
場所 区役所1階大会議室C
問合せ 区地域力推進室企画担当(☎702-1021)

～左京区PR職員体験記～

サキちゃんが〇〇してみた！

こんにちは！新規採用2年目で左京区PR職員のサキです♪

左京の魅力をもっともつと皆さんに知ってもらえるよう、体験レポートを連載していきます♪

左京区でお庭を味わってみた！

まだまだ残暑の厳しい中、皆様元氣でお過ごしですか？今回私は、左京区南禅寺草川町にある**無鄰菴**を訪問してきました♪



山縣有朋のこだわり

無鄰菴は明治27年（1894）～明治29年（1896）に造営された山縣有朋の別荘です。庭園は七代目小川治兵衛により作庭され、国の名勝庭園に指定されています。

山縣有朋の無鄰菴庭園に対するこだわりは主に3つ！

まずは**東山**。借景としてではなく主山、つまり庭のメインとして東山を取り入れているのがポイントです。

次に**芝生**。山縣有朋は苔をあまり好まず、日本庭園と言えは苔だった当時もそのこだわりを貫き庭園に芝生を植えました。

そして**躍動的な流れの表現**。庭園の中の滝と流れは琵琶湖疏水から水を引

ています。滝の落ちる音と流れのせせらぎ、音のコントラストも素敵なのです。

気付けばもっと楽しい?!こだわり発見

庭園を見ているとちらほら野花を見かけます。実はこれ、山縣有朋が野花を好まれたのにちなんで、庭園に生える約40種類近くの野花をすべて調べその中でどれを残すか吟味して選ばれたもの。一見偶然そこにあるように見えるものもその庭園を形作る大事なものだとして、庭園を鑑賞することがさらに楽しくなりました！

庭園の楽しみ方

庭園に来るのは初めてだった私。スタッフさんに楽しみ方をしっかりレクチャーしてもらいました☆

まずは母屋の広間にある庭園カフェ。景色を眺めながらお茶を飲むことができます♪（季節の和菓子付き1,000円）

暑い中での訪問でバテ気味の私でしたが広間で少し風を感じながら庭園を眺め、冷たい飲み物を飲んでとてもリフレッシュできました！

次に、立つ場所。庭には、「ここから見えてほしい」という「視点場」があるのだとか。庭園内の順路の飛石は大きさがばらばらで少し歩みにくく感じることも。でもここぞというポイントで平らな大きな石が現れ、そこで足を止め視線を上げるととっておきの風景が目に入るのです。視点を操作することで見て欲しい景色をより美しく見せているのですね。

ここも楽しい！無鄰菴！

スタッフさんによると、雨の日は緑が生き生きとして見えて、より一層素敵なんだとか。また、チケットは5種類あり、それぞれ山縣有朋の庭造りの極意が載っているのですが、雨の日はその5種類とは違った絵柄と言葉の特別チケット

第5回



がもらえるそう。気分が沈みがちな雨の日、無鄰菴で癒されてみるのもいいかもしれませぬ。

今回聞いた無鄰菴の魅力やこだわりポイントは本当に盛りだくさんで、残念ながらここにここでは紹介しきれませんでした。気になる方はぜひ実際に足を運んでみてください。現在時間予約制で1回につき15名、10分ガイドも無料でゆったりと受けることができます。

お茶会やその他イベントも開催していますのでHPもぜひ一度ご覧くださいね。



新型コロナウイルス拡大防止のため、当面の間、無鄰菴へのご来場は時間毎の事前予約制となっております。

左記二次元バーコードが電話（☎771・3909）から予約できます。

開館時間：9時～18時（最終入場は17時）
入場料：1名600円（詳しくはHPへアクセス）

京都岡崎ループ「南禅寺・疏水記念館・動物園東門前」下車 徒歩約4分

「神宮道」または「岡崎公園・美術館・平安神宮前」下車 徒歩約10分

蹴上駅から徒歩約7分

無鄰菴HP



左京ボイス ご意見募集コーナー

秋がやってきますね。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…様々な秋の過ごし方があると思います。皆さんが左京で過ごす秋はどんな秋ですか？皆さんのとっておきの秋、教えてください！

回答者の中から抽選で**トラフィカ京カード500円分**を3名様にプレゼント

応募方法 ①氏名②年齢③住所④電話番号⑤皆さんのとっておきの秋⑥本紙への感想（必須）を記入のうえ、ハガキ又はメールで送付

応募先 【ハガキの場合】〒606-8511左京区役所地域力推進室「左京ボイス」担当まで
【メールの場合】件名に「左京ボイス ご意見募集」と明記のうえ、
sakyo@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 10月6日（火）（必着）

「左京ボイスクイズコーナー」8月号の解答「リボン」 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。